



НАТАЛЬЯ КОСТИНСКАЯ

**ЗАТКНИТЕ УШИ**  
**ИЛИ**

**КАК ОТНОСИТЬСЯ К ЗДРАВОВОМУ СМЫСЛУ**  
**О ЧУВСТВАХ РЕБЕНКА**



**Заткните уши,  
или  
Как относиться к здоровому смыслу.  
О чувствах ребенка**

Наталья Костинская

Заткните уши,  
или  
Как относиться  
к здоровому смыслу  
О чувствах ребенка

Издание второе



Киев  
Наври  
2016

УДК 649-053.4+159.922.73  
ББК 57.3+88.8  
К72

Обложка **Анны Демьяновой**.

**Костинская Н.**  
К72 **Заткните уши, или Как относиться к здравому смыслу.**  
О чувствах ребенка. / Изд. 2-е. — К.: Изд-во «Наири», 2016. — 114 с.  
ISBN 978-966-8838-89-7

В этой книге автор, гомеопат и антропософский врач, делится своим многолетним опытом в отношении здорового развития маленького ребенка, в частности, развития у него так называемых базовых физических чувств, являющихся фундаментом всей его последующей жизни: чувства осязания, чувства жизни, чувства движения и чувства равновесия. Живая и доступная речь, мудрый «бабушкин» взгляд на то, что такое здоровье и болезнь, и при этом опора на глубокие знания существа человека и медицины, несомненно, сделают эту книгу интересной для родителей и воспитателей.

ББК 57.3+88.8

ISBN 978-966-8838-89-7 © Наталья Костинская, 2014  
© «Наири», 2014, 2016

# Содержание

Глава 1.	
Заткните уши, или Как относиться к здравому смыслу .....	6
Глава 2.	
Мы выбираем, нас выбирают... Как хорошо, когда совпадает.....	21
Глава 3.	
Страшно, аж жуть... Поэтому глава самая короткая .....	29
Глава 4.	
Испытание рождением .....	33
Глава 5.	
Уроки Лиса. Первый урок — он важный самый... О чувстве осязания .....	39
Глава 6.	
Сердце на ладони.....	67
Глава 7.	
Жизнь требует движения .....	86
Глава 8.	
Кувыркoм к уверенности.....	98

Глава 1.  
**Заткните уши,  
или  
Как относиться  
к здравому смыслу**

Здравый смысл может пригодиться,  
но прорывы требуют воображения.

*Гарри Беквит,  
руководитель рекламной  
маркетинговой фирмы  
«Beckwith Partners»*

**Ч**тобы ребенок был здоров и счастлив, нам нужен здравый смысл. Здравый смысл — что это такое: это умение рассуждать здраво? или разумно? Или это одно и то же? В этом и первая трудность. Все считают, что они разумны, а значит, рассуждают здраво. Всего лишь тридцать лет назад считалось, что качать ребенка — вредно. Кормить грудью надо строго по часам. Наши бабушки были бы в шоке, узнав, что грудному малышу не дают воду и кормят грудью по первому требованию. И то и другое разумно и имеет свое объяснение. Где же здравый смысл? Итак, разумность и здравый смысл — вещи, мягко говоря, разные. Здравый смысл часто подменяют иллюзии, которые тоже плод нашего разума. Прислушиваться к тому, что говорят... — Но у каждого свой здравый смысл и свои иллюзии. Как разобраться в том, что правильно для нашего ребенка или для нас, а что нет, что разумно, а что не имеет здравого смысла? Может быть здравый смысл — это общепринятое мнение?

**Здравый смысл — где он?** Почему наш здравый смысл часто заменяется общепринятыми представлениями, которые мы считаем единственно правильными? Наши чувства сегодня атакуются информационными средствами, рекламой, телевидением, радио. Мы привыкаем жить во лжи и не обращаем на нее никакого внимания. Посмотрите, чем занимаются дети в самолете, в поезде, в парке и даже в ресто-

ране. Или играют мобильным телефоном, или «сидят» в айпoде. Они ничего не видят кругом, с трудом и автоматически проглатывая то, что есть на тарелке. Наши чувства уже с детства устают от этой информационной атаки, защищаются от нее, притупляются. Во многих случаях появляется необходимость в дополнительном стимулировании, что приводит к появлению пагубных привычек. Кроме внешнего «нападения» на наши чувства существует угроза и нашим внутренним чувствам. Из нашего подсознания, благодаря все тем же средствам массовой информации, извлекаются тревоги, страхи, злость, ненависть, зависть, гордыня и т.д. Эти атаки направлены против самой сущности человека как существа не только разумного, но и независимого в своих мыслях. Ежедневная бомбардировка (так и хочется применять военную терминологию) ложной информацией вызывает сильные эмоции, страхи, желания. Ложь сегодня — это такой себе культурный феномен, принимаемый без малейшей критики. Мы принимаем ложь автоматически, как единственный правильный аргумент. Ложь вытесняет здравый смысл.

**Чувство истины — путь к здоровому смыслу.** Мы поймем, что такое здравый смысл, если будем развивать чувство истины. Мама больного врожденным заболеванием ребенка интуитивно считает, что прививки ее ребенку не показаны, но разум подсказывает ей, что может быть все-таки лучше их сделать, как ее убеждают

окружающие. Какое принять решение? Выбор всегда труден. Для того чтобы разобратся в своих противоречивых мыслях, желаниях, поступках, сегодня как никогда необходимо развивать чувство истины, то независимое свободное суждение, которое и позволит отличить правду от лжи, поможет развить свой здравый смысл. Для развития чувства истины необходимы все наши 12 чувств (не 6, как привыкли, а 12), такие как обоняние, зрение, вкус и другие, о которых мы будем говорить в дальнейшем. Что это за чувства, как их развивать, как развитие их отражается у взрослого, об этом и будут мои размышления. Так же как и другие чувства, чувство истины нуждается в воспитании, упражнении, практическом применении. Без чувства истины любое познание лишено смысла. Простое упражнение, которое показывает уровень падения культуры в отношении чувства истины: уделите немного времени для размышления над полученной информацией (из газеты, радио, через телевидение, на прогулке, в магазине, по почте, в беседе и т.д.), поставьте себе вопрос «Правда ли это?» Вы обнаружите, что лишь небольшая часть этой информации точна. Вы поймете, что чувство истины у Вас есть.

**Как приобрести и развить чувство истины?** Чувство истины, если оно не востребовано или не воспитано, пропадает. Подумайте о тех моментах своей жизни, когда вы испытывали чувство истины, уверенности, что вот это правда, должно быть только так. И тут же хитрящий разум под-

совывает вам сомнения. Но хотя бы несколько мгновений мы уверены, что это правда. То есть чувство истины присутствует в нас, но распознать мы его можем только при его использовании. Нужна практика. Даже мускулы тела атрофируются, если их постоянно не напрягать. То же самое происходит и с чувствами, если они не используются объективно. Это относится ко всем 12 чувствам, включая и самые духовные из них, такие как чувство речи, чувство мысли, чувство слова и чувство «Я». Наши чувства, как правило, субъективны. Со студентами на одной лекции мы делали такое упражнение. Каждый из них получил разрезанные на несколько частей рисунки. Нужно было описать, что видишь. После этого части рисунков соединили в общий рисунок. Соединенный воедино рисунок представлял совсем другую картину. Так и в жизни: мы видим лишь маленькую часть большой картины мира, а по ней пытаемся судить о Мире в целом. Попытаться увидеть вопрос, проблему в целом, а не по частям — это уже путь к истине. Это относится и к человеческим отношениям. Часто мы судим о человеке по каким-то его словам, взглядам, привычкам, а не принимаем его как есть, в целом, как личность, как индивидуальность. А потом страдаем от того, что не понимаем друг друга или причиняем боль.

**Нет здравого смысла — не понимаем друг друга.** Отсутствие здравого смысла препятствует встречам с другим че-



ловеком, природой, звездами, с новым социальным окружением, препятствует духовному общению с миром. В современном обществе увеличивается пропасть между отдельными людьми, группами, нациями. Возрастающая индивидуализация делает человека более жестким, односторонним, замкнутым, в личной жизни несчастливым. Мы переживаем в другом человеке только то, что живет в нас, что хорошо нам знакомо, хотя и считаем при этом, что произошла встреча. Все, что существенно отличается от нас, незнакомо нам, остается незамеченным. Это касается не только личной встречи, но и способности к совместной работе, способам разрешения конфликтов, принципам развития организаций. Все формы отношений основаны на способности встречи с другим человеком. Нередко люди, прожившие или проработавшие вместе много лет, вдруг обнаруживают, что совсем не знают друг друга. Способность к встрече заключается в том, как мы переживаем уникальную индивидуальность другого человека, как впускаем его в свой внутренний мир и при этом остаемся самими собой, как мы готовы изменить себя вследствие этой встречи. Сколько раз я наблюдала молодых женщин, успешных в бизнесе и несчастливых в личной жизни! Неслучайно на многих языках встреча означает противостояние (*begegnen* — по-немецки или *rencontrer* — по-французски). Встреча подразумевает не только внешнее противостояние, но и внутреннее преодоление себя, чтобы принять в себя нечто чу-

жеродное, свойственное другому человеку. Кому-то мы верим, кому-то нет, а почему — и сами не знаем. Увидеть друг друга часто мешают маски.

**Как появляются наши маски?** Все мы в жизни играем в разные игры и носим разные маски, поэтому и здравый смысл каждый из нас понимает по-разному. Один видит в происшедшем лишь стечение обстоятельств, другой — судьбу. Возьмем простой пример. Чтобы уговорить ребенка съесть кашу, обещаем конфетку или просмотр мультика. Торгуемся? Или это единственный шанс накормить? Зачем кормить ребенка, если он не хочет? Один скажет — только так можно заставить ребенка позавтракать. Другой ответит — конечно же, нет. Если ребенок не хочет есть, значит, он сыт, и мы идем на компромисс, и в конечном итоге позволяем ему вытянуть из нас конфетку или лишние 30 минут на мультик. Кто прав? На данный конкретный момент времени оба. А в перспективе? Вырастет ребенок, который может нами манипулировать? Или это мелочи: он вырастет и все забудет? Возможно и то, и другое. В чем здравый смысл? А нас можно накормить, если мы не хотим или не любим эту кашу? Чем ребенок отличается в этом вопросе от нас? У взрослых принято считать, что ребенок маленький и многое не понимает, а поэтому ему надо это все объяснять. Что надо регулярно кушать, что каша полезна и т.д. Ребенок не может понять таких объяснений.

Зато сколько отрицательных эмоций в этот момент получает его душа! Мелочи! — но именно из мелочей и состоит наша жизнь. Это и есть тот жизненный опыт, который мы получаем. Так формируется наше мировоззрение, характер, чувства. А потом, имея собственный детей, мы часто повторяем эти методы воспитания. Ребенок хочет получить похвалу или игрушку и «надевает» маску послушного ребенка. Все начинается с первых лет жизни.

**Здравый смысл — с первых лет жизни.** Те первые знания, которые мы получаем в нежном детском возрасте, являются именно той почвой, куда засеваются семена базовых учений и жизненного опыта. Мы все — родом из детства, и в зависимости то того, как оно прошло, мы и живем дальше. Такие чувства, как чувства осязания, жизни, движения, равновесия, обоняния, вкуса, зрения, тепла, слуха, языка, мысли и чувство «Я» приобретаются в раннем детстве. Эти чувства необходимы, чтобы расти, развиваться, в детстве задавать вопросы, а во взрослой жизни уметь отвечать на них. В детстве ребенок переполнен вопросами. Однажды маленькая девочка, показывая мне на месяц, спросила, а что он там делает, почему домой не идет. Чудесно, не правда ли? Взрослые таких вопросов не задают. Туманные ответы взрослых тормозят детские вопросы. По мере взросления мы спрашиваем все меньше и меньше. Отмахиваясь от вопросов, на которые мы не находим ответа, начинаем на-

зывать их проблемами. Настоящие личные вопросы всегда связаны с нашими эмоциями, чувствами. Они не дают нам покоя, вызывают смутное беспокойство, страх, тревогу. Каждый вопрос основан на чувстве. Неразрешимый вопрос превращается в неразрешимую проблему. Вопрос, на который мы нашли ответ, знаменует рано или поздно наше новое развитие. Но правильный ответ предполагает наличие здравого смысла, желательно с первых лет.

**Дети обладают врожденным чувством здравого смысла!** Один из моих однокурсников, сегодня, как он себя называет, «многодедней дедушка», рассказал такую историю из своей жизни. Пятилетнюю девочку ставят в угол. Она спрашивает: «Папа, сколько ты вешишь?» Папа отвечает. «Мама, а ты сколько вешишь?» Мама отвечает. «А я сколько вешу?» Отвечают. «И это вы на меня со своим весом, на такую маленькую?»

Наши современные дети сознательнее, интеллектуальнее, чувствительнее к миру, в который пришли, они умеют выполнять одновременно несколько дел, адаптировались к спешке и стрессам, прессингу информационной нагрузки. Но у них стало больше проблем со здоровьем. Теперь им знакомы болезни, которые в прошлом веке практически не встречались, например СПИД. Развиваются эти болезни постепенно, нарушая работу организма, и от этого являются еще более опасными. Появились проблемы так называемых гипер-

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі,  
придбайте, будь ласка, повну версію книги.